

Puré de Papas para Llenar el estómago

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 2 libras** papas – peladas y cortadas en trozos
- 1 lata** frijoles estilo garbanzos (15 onzas, drenados)
- 1/2 taza** leche sin grasa o leche de soya fortificada
- 1/4 taza** queso Parmesano
- 1/2 cucharadita** ajo en polvo
- pimienta al gusto

Preparación

- Coloque las papas en una sartén y cúbralas con agua. Ponga en la estufa a fuego alto hasta hervir, luego, reduzca el fuego y hierva a fuego lento.
- Agregue los garbanzos 10 minutos después de empiecen a cocerse las papas. Continúe cociendo hasta las papas se ablanden (pruebe con un tenedor).
- Drene el agua y coloque la sartén otra vez sobre la estufa. Machaque los garbanzos y papas utilizando un machacador de papas.
- Agregue la leche, el queso y las especias.
- Recaliente si es necesario. Sirva bien caliente.

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	270 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible